

## Diabetes Ade! - Autor Markus Berndt im Interview (Teil 1)

03.12.2015

### Diabetes besiegt - ohne Medikamente

Bei Markus Berndt wurde Diabetes II diagnostiziert, mit schlimmen Werten. Aber er hat sich nicht unterkriegen lassen, hat sich schlau gelesen und sich weitergebildet. Und: Er hat sein Leben umgekrempelt. Ernährungsumstellung und mehr Sport inklusive. Im Interview verrät er uns, was man in seinem Buch "Diabetes Ade" erfahren kann und wie die Lebensumstellung für ihn verlief.

**Schöne Jahre:** *Sehr geehrter Herr Berndt, starten wir mit Ihrer persönlichen Geschichte. Wie war es, als Ihr Arzt Ihnen gesagt hat, dass Sie an Diabetes II erkrankt sind?*

**Markus Berndt:** Es war in erster Linie natürlich ein Riesenschock! Mit 45 Jahren hat man schließlich andere Erwartungen an seine Zukunft, als Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen zu erleiden. All das stand jedoch im Raum, inklusive der Aussicht auf ständiges Insulinspritzen und lebenslange Medikamentenabhängigkeit. Ein schrecklicher Gedanke für mich, der ich stets kritischer Pharmabeobachter war und mir um die schädlichen Nebenwirkungen vieler pharmazeutischer Produkte sehr bewusst bin.

**Schöne Jahre:** *Was ist eigentlich der genaue Unterschied zwischen Diabetes II und Diabetes I?*

**Markus Berndt:** Diabetes Typ I ist eine Autoimmunerkrankung, die Betroffenen sind vielfach schon von Beginn an auf Kunstinsulin angewiesen, da die eigene Bauchspeicheldrüse kein eigenes Insulin mehr produziert. Die Erkrankung entsteht üblicherweise schon in jungen Jahren, weshalb diese Form des Diabetes früher auch juveniler Diabetes genannt wurde. Diabetes Typ I entsteht oft genetisch bedingt, sind beide Eltern Diabetiker Typ I, beträgt die Wahrscheinlichkeit, ebenfalls zuckerkrank zu werden, für das Kind 10% - 25%.

Bei Diabetes Typ II ist der Fall völlig anders gelagert, diese Form der Stoffwechselerkrankung entsteht meistens erst im fortgeschrittenen Alter, primär aufgrund eines jahrelang falschen Lebensstils. Schlechte Ernährung (zu viele schlechte Kohlenhydrate wie Zucker & Weißmehlprodukte, Fast Food, Fertiggerichte), mangelnde Bewegung, Stress und schlechter Schlaf zählen zu den üblichen Verursachern von Diabetes Typ II, den ich auch gerne als "Wohlstandsdiabetes" bezeichne. Diabetes Typ II geht zumeist eine Insulinresistenz zuvor, bei der die körpereigenen Betazellen nicht mehr so gut auf Insulin ansprechen. Dadurch muss nach und nach immer mehr Insulin ausgeschüttet werden, die Zellen werden stärker resistent (unempfindlicher), eine Negativspirale entwickelt sich. Wenn man an dieser Stelle nicht gegensteuert (am besten mittels einer Lebensstilmodifikation), ermüdet die Bauchspeicheldrüse mit der Zeit und stellt die Insulinproduktion ganz ein. Hier "trifft" der Diabetiker Typ II mit dem Diabetiker Typ I zusammen, die beiden trifft ab jetzt das gleiche Schicksal. Mit einem großen Unterschied: Der Diabetiker Typ II ist an seinem Schicksal selbst schuld, vor allem, wenn er nicht rechtzeitig Gegenmaßnahmen getroffen hat!

**Schöne Jahre:** *Nun wurde bei Ihnen Diabetes II diagnostiziert. Was waren Ihre ersten Aktionen?*

**Markus Berndt:** Die ersten drei Tage habe ich mich daheim "einkaserniert" und versucht, so viele Informationen über Diabetes herauszufinden, wie es mir in der Geschwindigkeit möglich

war. Relativ rasch wurde mir klar, dass ich auf Zucker, Weißmehl und polierten Reis verzichten sollte, da diese einen sehr hohen glykämischen Index (GI) haben. Der glykämische Index eines Lebensmittels gibt Aufschluss darüber, wie stark der Blutzucker nach Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittels ansteigt. Je höher der GI, desto heftiger der Blutzuckeranstieg, je stärker der Blutzucker ansteigt, desto mehr Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Und das begünstigt wiederum die Insulinresistenz. Der ganze Vorgang ist völlig simpel und auch für Laien klar nachvollziehbar. Umso unverständlicher, dass sowohl die deutsche, wie auch die österreichische Diabetesgesellschaft nach wie vor viel zu hohe Mengen an Kohlenhydraten für die tägliche Nahrungszufuhr empfehlen. Internationale Studien belegen schon längst das Gegenteil. Und raten daher zu einer kohlenhydratreduzierten Kost als erste Maßnahme bei der Bekämpfung von Diabetes Typ II.

**Schöne Jahre:** *Welche Medikamente haben Sie wie lange genommen und wann haben Sie diese wieder abgesetzt?*

**Markus Berndt:** Ganz zu Beginn habe ich Metformin Tabletten eingenommen. Diese habe ich eigenmächtig ohne Rücksprache nach wenigen Wochen abgesetzt, allerdings unter ständiger Kontrolle meiner Blutzuckerwerte. In den ersten Monaten habe ich mir bis zu 8 Mal am Tag meinen Blutzucker gemessen. So behielt ich stets die Kontrolle und erhielt vor allem wertvolle Informationen über die Verstoffwechslung der verschiedenen Nahrungsmittel, die ich zu mir nahm. Verlässliches Messmanagement ist meiner Meinung nach ein wesentlicher Faktor für einen Diabetiker, der sich erfolgreich selbst therapieren möchte.

**Schöne Jahre:** *Sie sagten in einem Video, dass Sie ein Genussmensch seien. Wie verhält sich das zu dem Diabetes? Ich stelle es mir sehr schwer vor, auf Marmelade und andere Süßigkeiten zu verzichten.*

**Markus Berndt:** Ich verzichte auf rein gar nichts! Als ich mich zu Beginn der Zuckerkrankheit dazu entschied, das "Match" gegen Diabetes für mich zu entscheiden, stellte ich 3 Ansprüche an mich selbst:

1. Ich wollte auf gar keinen Fall Medikamente einnehmen
2. wieder gesund werden und
3. absolut keinerlei Verzicht erleiden müssen!

Was sich für viele wie ein Paradoxon anhören muss, ist nicht viel mehr als das Wissen um die Vielfalt der Nahrungsmöglichkeiten und den Vorteil, in einer zivilisierten Gesellschaft zu leben.

Diese stellt uns nämlich alles was wir brauchen ins Regal – direkt vor die Nase! Wir müssen diese tollen Lebensmittel nur finden und vor allem wissen, welche uns gut tun, und welche eben nicht. Wenn Sie nun konkret Süßigkeiten ansprechen, dann war das zu Beginn sicherlich die größte Herausforderung, denn Zucker war unbedingt zu meiden. Auch Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup sind aufgrund ihres hohen GI's keine Alternativen. Stevia hat mir nicht geschmeckt, und synthetische Süßstoffe wie Aspartam rühre ich sowieso nicht an. Nach intensiven Recherchen stieß ich dann auf die sogenannten Zuckeraustauschstoffe und entschied mich letztendlich für einen davon namens Erythrit. Erythrit hat einen glykämischen Index von 0 und auch keine Kalorien. Es sieht aus wie Zucker, schmeckt ausgezeichnet und lässt sich auch

ähnlich wie Zucker verarbeiten. Außerdem wird es, im Gegenteil zum synthetischen Zucker, natürlich, durch Fermentation gewonnen. Für mich die Offenbarung, denn mittels Erythrit konnte ich nach wie vor süß essen und trinken. Marmelade, Speiseeis, Trinkschokolade – alles möglich, erlaubt und sogar gesund! Mir wird gerne nachgesagt, dass ich gar so diszipliniert bin. Das Gegenteil ist der Fall, und weil das so ist, habe ich einen Weg gefunden, eben nicht diszipliniert sein zu müssen – und auf absolut nichts zu verzichten!

**Schöne Jahre:** *Wie wichtig ist Sport für einen Menschen, der an Diabetes erkrankt ist?*

**Markus Berndt:** Jede Form von Bewegung ist gesunde Medizin für einen Diabetiker und hat meiner Meinung nach Langzeitheilkraft. Ich habe da wirklich alles ausprobiert und, ähnlich meinen Selbstversuchen im Bereich Ernährung, auch beim Sport sämtliche Auswirkungen auf den Blutzucker dokumentiert. Abgesehen davon, dass Sport gut für die Blutzuckerentwicklung ist, hat er auch so etwas wie meditativen Einfluss auf mich. Sport entspannt mich, macht meinen Kopf frei und wirkt extrem stressbefreiend. Trotz aller Wichtigkeit von Sport muss ich jedoch mit aller Klarheit festhalten: Sport ist die Rosine im erfolgreichen Kampf gegen Diabetes und kann Blutzuckerwerte optimieren, richtige Ernährung jedoch das Fundament!

## Diabetes Ade! - Autor Markus Berndt im Interview (Teil 2)

14.12.2015

### Diabetes besiegt - ohne Medikamente

Im ersten Teil sprachen wir mit Markus Berndt über die Schock-Diagnose Diabetes II und seine ersten Reaktionen und wie er sein Leben verändert hat. Heute sprechen wir über Sport-Übungen für Diabetes-Kranke, seinen privaten Blog und seine persönliche Zukunftsplanung.

**Schöne Jahre:** *Im ersten Teil erzählten Sie, dass sportliche Aktivitäten bei Diabetes-Erkrankungen sehr wichtig sind. Was wäre vielleicht eine gute Einstiegsübung für die nicht ganz so sportlichen Diabetes-Kranken?*

**Markus Berndt:** In meinem Buch benenne ich ein eigenes Kapitel „Sitzen, Stehen, Gehen“ und nehme darin unter anderem Bezug darauf, dass bereits jede Form von Bewegung einen positiven Effekt auf den Blutzucker haben kann. Man muss also keinesfalls zum Leistungssportler mutieren, nur stundenlanges, ununterbrochenes Sitzen sollte man unbedingt vermeiden. Schon langsames Walken, oder auch Wandern trägt zum Erfolg bei, wer sich dazu in der Lage fühlt, sollte auch ab und zu mal Joggen, Radfahren (sehr positive Blutzuckereffekte!), oder Schwimmen. Wenn Sie mich konkret auf eine „Einstiegsübung“ ansprechen, so würde ich vielleicht zu Beginn einige Mobilitätsübungen empfehlen. Das sind Bewegungsabläufe, die in Bezug zu alltäglichen Bewegungen, wie zum Beispiel Stiegen steigen oder Mineralwasserkisten heben, stehen. Oder einfach nur auf einen Hocker abwechselnd sitzen und davon wieder aufstehen. Auch mit einem Besen oder einem Wasserkübel kann man herrliche Übungen – zum Beispiel zur Stärkung der Wadenmuskulatur - machen, Sie würden staunen. Besonders empfehlenswert sind generell Übungen, die die Oberschenkelmuskulatur stärken, wie zum Beispiel einfache Kniebeugen. Wichtig ist in jedem Fall die korrekte Ausführung der Übungen, im Zweifelsfall sollte man einen ausgebildeten Trainer hinzuziehen.

**Schöne Jahre:** *Ein Arzt hat im gleichen [Video](#) (siehe Teil 1) geschätzt, dass circa 85 Prozent der*

*Diabetiker ohne Medikamente, dafür aber mit einem veränderten Lebensstil, die Krankheit besiegen könnten. Sie haben es geschafft. Wann war Ihnen klar, dass Sie ihr Wissen im Buch "Diabetes Ade – Das Ende der Zuckerkrankheit" mit anderen teilen wollen?*

**Markus Berndt:** Ich war von Beginn an sehr euphorisch und idealistisch und wollte Menschen vor allem eines mitteilen: "Ihr könnt es auch schaffen, es ist ganz einfach und schenkt so viel Lebensqualität." Immer wieder musste ich auf meiner "Reise" jedoch erfahren, dass weder Ärzte noch staatliche Versicherungen (mit einer einzigen Ausnahme) besonders starkes Interesse an meiner Geschichte hatten, ganz im Gegenteil. Fast schien es mir, als dass man eher beunruhigt wäre, wenn bekannt werden würde, dass sich so viele Menschen selbst "gesund therapieren" könnten. Was war der primäre Grund, dieses Buch zu schreiben? MENSCHEN ZU HELFEN! Und Ihnen viel Leid zu ersparen.

**Schöne Jahre:** *Wenn man an Diabetes erkrankt ist und sich Ihr Buch anschafft, was kann man erwarten? Auf welche Themen wird eingegangen?*

**Markus Berndt:** Meiner Meinung nach habe ich kein essentielles Thema ausgelassen. Das Buch beschreibt im ersten Teil die IST-Situation und erklärt auf anschauliche Art und Weise, was Diabetes Typ II überhaupt ist, wie es entsteht und auch, warum man es leicht wieder loswerden kann. Ich gehe darin auf die Voraussetzung ein, die gegeben sein muss, wenn man Diabetes Typ II erfolgreich besiegen möchte. Wenn die Krankheit rechtzeitig erkannt wird und die Bauchspeicheldrüse noch ausreichend Insulin produziert, dann kann man sich mithilfe der Tipps in diesem Buch mit hoher Wahrscheinlichkeit aus der Diabetesfalle befreien. Das Buch ist wie ein Werkzeug, das einem behilflich dabei ist, sich wieder zu "reparieren". Der Hauptteil des Buches widmet sich der Ernährung, weil es schlicht und ergreifend das Wichtigste ist. Du bist was Du isst, das gilt vor allem auch bei Diabetes Typ II. Aber auch die Bereiche Sport und Psyche kommen in *Diabetes Ade* nicht zu kurz!

**Schöne Jahre:** *Was würden Sie einem frustrierten Menschen generell raten, der an Diabetes erkrankt ist?*

**Markus Berndt:** Es ist ganz simpel. Machen Sie es wie die 3 Äffchen: Nichts hören, nichts sprechen, nichts sehen. Was ich damit meine? Es kommen einem, vor allem zu Beginn der Krankheit, so viele "Einflüsterer" und Besserwisser in die Quere. Sogenannte Spezialisten versuchen einem einzureden, dass Diabetes Typ II unheilbar sei und das Fortschreiten der Krankheit nicht aufzuhalten ist. Bla, bla, bla – alles Blödsinn! Gehen Sie Ihren Weg, bilden Sie sich selbst ein Urteil und übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Tun. Ganz besonders in Bezug auf Ihre Gesundheit und dem Umgang mit Diabetes Typ II. Solange Sie noch nicht kranktherapiert wurden und Ihre Bauchspeicheldrüse noch ausreichend Insulin produziert, solange haben Sie eine sehr gute Chance, Ihren Diabetes wieder loszuwerden – und basta! Alles andere ist Papperlapapp!

**Schöne Jahre:** *Neben Ihrem Buch betreiben Sie auch einen [Blog](#) und berichten über verschiedene Themen, die sich natürlich auch mit Ihrem Diabetes beschäftigen. Was können die Leserinnen und Leser von Ihrem Blog erwarten?*

**Markus Berndt:** Der Blog war die Basis zu meinem Buch. Zuerst nur als persönliches Tagebuch angedacht, habe ich darin meine Erfahrungen notiert und von meinen diversen Recherchen und Selbstexperimenten berichtet. Ich muss ganz offen sagen, dass mir langsam die Themen ausgehen, denn Diabetes Typ II ist für mich längst kein Mysterium mehr. Alles, was es dazu zu sagen gibt, habe ich gesagt, oder besser ausgedrückt, geschrieben. Zukünftige Blog-Artikel

werden sich daher nur noch jenen Themen widmen, die zu einer noch besseren Zuckereinstellung führen könnten. Natürlich werde ich auch von eventuellen Neuexperimenten erzählen, die ich vielleicht noch durchführen werde. Sollten wider Erwarten revolutionäre neue Ansätze in der Diabetestherapie auf meinem "Radar" erscheinen, werde ich selbstverständlich auch darüber schreiben.

**Schöne Jahre:** *Die letzte Frage ist wieder eine persönliche. Wie sehen Sie Ihre Zukunft? Was sind Ihre persönlichen und beruflichen Pläne? Denken Sie an ein weiteres Buch über Diabetes?*

**Markus Berndt:** Meine Zukunft, sofern sie mit Diabetes korreliert, beinhaltet auf jeden Fall noch ein Kochbuch, auf das die Leser meines *Diabetes Ade*-Buches schon sehnsüchtig warten. Zudem bin ich in Kooperation mit zwei Ärzten und einer Diabetes Beraterin gerade dabei, ein "Diabetes Selbsttherapie Kompetenz-Center" zu errichten, mit dem ich 2016 starten möchte. Dort wird ausschließlich nach dem Diabetes Ade System gecoacht und interessierten Patienten ein Weg zur selbstbestimmten Diabetes-Therapie aufgezeigt. Dieses System ist als Partnersystem aufgebaut und wird in Folge quer durch Österreich - und hoffentlich auch bald in Deutschland - Menschen zur Verfügung stehen, die Diabetes Typ II nicht als Last, sondern vielmehr als Chance für ein bedeutend besseres Leben empfinden. Mir persönlich hat die Zuckerkrankheit zuerst meine Grenzen aufgezeigt, und mir danach Tore geöffnet, die ich sonst niemals im Leben durchschritten hätte. Heute fühle ich mich bedeutend gesünder, leistungsfähiger und auch jünger als je zuvor. Und laut meinen Laborwerten bin ich das auch!

**Schöne Jahre:** *Sehr geehrter Herr Berndt, wir danken Ihnen für das sehr interessante und aufschlussreiche Interview. Wir wünschen Ihnen mit dem Buch viel Erfolg und persönlich alles Gute!*